想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

养生感悟

1、记住：睡觉是养生第一要素。睡觉的时间应该是晚21：00~早3：00。因为这个时间是一天的冬季，冬季主藏，冬季不藏，春夏不长，即第2天没精神。

2

一切药物对治病来说都是治标,不是治本,不管是中医还是西医.因为一切的病都是错误的因产生错误的果.错误的因不除,错误的果就不会绝根.健康的根本在心.一切法从心生.心净则身净.所以得病了,不要向外求,要靠自己自身的修复系统来修复自己的疾病.其实人和动物是一样的,动物的病都是靠自己,人也能。

3、正确的观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。有了正确的观念，你就会有正确的决定，你就会有正确的行为，你就可以预防许多疾病的发生。

4

人所具有的一切智慧，绝对不是从书本里学来的，而是从自己的真诚心、清净心（就是佛家所说的菩提心），从定中生出来的。

5

人是一切生物中构造最完美的灵体，健康的身体是人生来就具足的；人的健康状况的调节是靠人体本身所具有的调节修复系统来完成的，而不是靠外部因素，外部因素只能起辅助作用。

6

人的大部分生病现象是人体在调节、清理身体垃圾时所表现的现象，是人体自动调节平衡所表现出的状态，所以应该把它们当成正常的生理现象，而不应该去把它当成病因来消灭。所以当人在生病的时候，一定不要有怨恨嗔恚心，心里要安定，心定则气顺，气顺则血畅，气顺血畅则百病消。

7

人的健康离不开两大要素：1）足够的气血；2）畅通的经络（包括血管和排泄垃圾的通道）。

8

足够的气血靠：足够的食物+胆汁+必要时间内（晚天黑后~午夜1点40）优质的睡眠（这个时候大脑完全不工作，由植物神经主导）+良好的生活习惯。

9 畅通的经络需要：清净心。一切七情六欲都会破坏清净心，从而破坏经络的正常运行。

10

维持健康的身体不仅需要“增收（增加气血）”，也需要“节支（减少血气的损耗）”。

11

过度地增加食物不仅不会增加血气，而且会成为身体中的垃圾负担，反过来还得靠消耗血气来把他们清理掉。五脏六腑是一个血气加工厂，食物是原材料，加工能力是有限的，而食物是无限的，所以食物的数量必须得到控制。

12

适当运动可以帮助人的气血运行，但同时也在消耗人的气血。人体的微循环主要应该靠松静来达到的，这也是健康必不可少的。

13

人体中的垃圾越多，就越需要更多的血气来清除它们，但人的血气因为垃圾的增多和血脉的阻塞而减少，这就形成了恶性循环，这也正是人衰老的机理。所以，人要想健康不老，就要：1）减少体内的垃圾；2）增加血脉经络的畅通；3）增加体内的气血。

14

与其相信药物，相信检查的数据，不如相信自己的感觉，相信自己所具足的自我调节能力。但这需要在你得道(智慧开了)的前提之下，才能分辨这一切。

15

健康，从调节心性开始。为了你的健康，你学佛吧。学佛得到的快乐是人生最高的享受。

16

对于一个有宿疾的人来说，只有气血充足了（一是通过这里所介绍的补充气血的方法，二是通过静坐打通气机），病情才会显现出来。所以练功的人在功夫达到一定水平后都会出现一些“有病”的现象。这个时候要沉住气，定下心来多做些静功来增加自己的气血，以尽快度过这个时期。

17

人违背了养生法则，虽不一定会立即得病，但一旦形成习惯，就会大大增加得病的机会。这就和交通规则一样，你违背了交通规则，不一定会出事故，但其危险性是显而易见的。

18

人为什么必须保持一定的饥渴才是对养生有利呢？其实这就是“虚”的妙用。道家讲，虚则灵。这和谦虚使人进步，自满使人落后一样，所以人必须经常保持“虚灵”的状态，才能时时保持清醒，保持健康。

19

人要想健康,就必须使体内有足够的"气"来"气化"所进的食物.只有这样,你的体内才不会积累垃圾,不会有多余的食物来释放游离的"虚火"损害你体内的脏器.这个"虚火"反过来会损耗你的"气".所以,从这个意义上来讲,现代人生病,大多数是饮食不节的缘故.

20 人得疾病是与心情有关的。一个人有什么样的心情就会产生什么样的疾病。

21

俗语说“灵机一动，计上心来”。这个“机”字如果能真正领悟透了，那么你的悟性就算是开了。老师教人，医生治病，其实就是在点拨你的这个“机”，让你“机”打开。这个“机”，有时也叫“关键”。当然，这个“机”起作用是有条件的，就和氢气只有达到一定浓度，遇火才可以燃烧爆炸一样。记住，别人的作用都是外因，你自己才是真正的内因。

22
其实，许多真正的发现和发明，所需要的不是所谓系统的书本知识；恰恰相反，一个没有受过任何系统教育，但悟性极高的、具有开放思维的人，他往往真正悟到真相。
23
人生最忌是个乱字，心乱了，对外可以紊事，对内可以打扰血气，使失正常。凡恼怒恐怖喜忧昏疑，都是乱，为多病短寿的根源，不但养病时不应乱，即平居时亦忌心乱。
24 多嗔伤肝，多淫伤肾，多食又伤脾胃。忧思伤脾，愤怒伤肝，劳虑伤神。
25
身病之起，无不由心虚弱，外邪乘入。而心虚气弱，每由心魂恼乱，真体不充，发现种种不安。贪食贪胜贪得贪乐逸，皆足以致病。以贪之不得，于是乎嗔。贪嗔可使心荡气促，胆惊肝旺，六脉震动，五脏沸腾，外邪同时乘入，此病之起因。
26
凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，当明用气。欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心。
27 人受五行之气而治生，故肉身以气为主。气亏则病，气滞则病。欲治其病，先治其气。
28
气以行血，血以补气，二而一也。凡人久视则伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，七情六欲之过则伤元气、伤心肾。相火旺，真阳耗，29
治五脏之病，莫先于补气。肾犹亟焉。补气在勿动心，心动则肝旺，各脉震惊，真水耗损。
心为扇，主引风。风动则火旺，火旺则水干，水干则地损。
30 心定神一，受治者信坚心专，两心相合，可以统治百病，无不神效。
31
人病可分两种：一是经络基本畅通但气不足。表现是经常这疼那疼，这是因为他气不足以气化食物，而产生了相火（也叫虚火），随着经络在体内乱穿，哪儿通走哪儿，遇到一个地方堵塞了，这个地方就疼了。这样的人吃一点药物就会立即见效。二是经络不通，气也就无处存身。表现在外表看不出有什么毛病，但一旦发现就是大病，而且这种人经常是吃什么药都见效慢，或根本不起作用。

主发谓之机。箭在弦上要发出去，必须拨动这个机。其他任何事情都是这样，都有一个机，只有触动这个机，事情才会发生，不触动这个机，其他的条件再多，也没办法引发事件。机就是这么一个东西，它是事情发生的最关键因素。它是点，不是面。可是触动这个点，就能带动面。所以，病机就是疾病发生、发展、变化的最关键因素，（也可以讲，病机一开，人的病状就会显现出来，人就进入了“病”
的恶性循环当中。和病机相对的就是“生机”。生机一开，人就会进入康复这个良性循环当中。实际上病机和生机是一个东西的两个方面，是一对阴阳。病机开了，生机就关了，而生机开了，病机也就自然开始关闭了。这个就是辩证法。）32、中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。所以，就养生而言，下士养身，中士养气，上士养心。看一个人也是一样，观相不如观气，观气不如观心。
33
心神不安，情性燥急，为致病致死之总因。故安心法，为卫生第一要诀。心可以主动一切。心定则气和，气和则血顺，血顺则精足而神旺，精足神旺者，内部抵抗力强，病自除矣。故治病当以摄心为主。
34
风寒阴阳暑湿，在在皆可使人致病。万一抵抗力薄弱，即可乘虚而入。身弱者多病，即是此理。富人有保卫力，如衣食住等等。贫人有抵抗力，如气足神旺，毛孔厚密，不易侵入等等。富人多食肥甘，伤胃伤齿。贫人多饿，所食不杂，故无肠病。富人多逸，故多气恼。贫人多劳，故少疾病。富人不造福而享福，只是消福，消尽则穷。穷人能勤俭，即是造福，果熟即富。凡衣食住之保卫力富，则精气神之抵抗力弱。保卫力弱，则抵抗力强。
35 大病初愈，切忌理发洗足沐浴
36
故求长寿无病，常强肉身。欲强肉身，当调伏精气神。欲调精气神，当拒绝扰乱之贼。欲杜此贼，当先摄心。欲求摄心，当化贪嗔痴三毒。欲化除此三毒，必学心戒。但空口言戒，无益于事，必求开慧，方不为所愚。欲求开慧，必先求定。欲求得定，必学静坐。
37 能静则仁，有仁则寿，有寿是真幸福。
38
一切修身修心法门，只有两字诀：曰放下、曰回头。放下屠刀，立地成佛；苦海无边，回头是岸。只要一放下，一回头，病者顿愈，迷者顿觉。此真无量寿者。
39
心过劳的人，心疲肝旺，心过劳就是心太满，不虚。心满，则不纳肝（木）生之火，心不纳肝生之火，则肝气必积而盛。肝木克土，脾胃受病，消化不良，营养不足，夜眠不安。土又克水，于是肾水大亏，水不足则火更旺，心肾相联，心气更弱，肺病即成。内部相互关联，一动全动，一病全病。而扰之者，乃在妄心，所以治病在安其心，安心在息妄，息妄在明心，明心即自觉，而健康的功效在乎静坐。
40
静坐是息心法，心息则神安，神安则气足，气足则血旺，血气流畅，则有病可以去病，不足可以补充，已足可以增长。现在病可去，未来病可防，此其小者也。又心息则神明，神明则机灵，静者心多妙，观机辨证，格外敏捷，见理既正，料事益远，遇乱不惊，见境不惑，能一切通达，自无主观偏执之弊，而大机大用，由此开启矣。
41

人在生病的时候最忌讳是嗔恚心起。这个时候一定要安然顺受，让心安定。然后慢慢调理，健康很快恢复。心安才能气顺，气顺才能除病。否则心急火上，肝气受损，加重病情。心神宁一，那浑身的血气，自可健全发挥。

心有两种，一是真心，一是妄心。真心是水，妄心是波，波因风动，风止波息，而水不动。寂然无念，是无心心也。
42 子时失眠，肾水必亏，心肾相连，水亏则火旺，最易伤神。
43 睡时如有思想，不能安着，切勿在枕上转侧思虑，此最耗神。
44 午时属心，此时可静坐一刻钟，闭目养神，则心气强。
45 早起如在寅时三点至五点，此时切忌郁怒，不然必损肺伤肝，万望注意。
46
人生一切事业，皆以精神为根本，而精神之衰旺强弱，全赖心神之静定不乱，一个乱字，足以妨碍一切工作。
47
人生以血气流通为主，气滞可以阻血，血阻可以结毒为疖为瘰，为癌为瘤，皆是血气不流通之故。气以顺为主，血以通为畅。百病无不先由气滞，气郁于内，肝先受伤。挽救之法，在化除得诀。而化除要诀有二：第一寻其根，其根在心，心空则一切自化。第二以药石、按摩助其化除，帮助血气之流通。
48
养病治病不可求速。因性急助火，火旺损气，反而不美。另不可贪多，贪则无恒而性急，况百病由贪而起，不可再贪以重增病苦也。
49
心属火、肾属水，心肾相连。火宜降下，水宜上升，水火相济，则蒸气内发。各部机体运动，可求得健康。此可于舌上察知。舌无水则不活，故活字以三点水加舌字。舌上可以报告内部各种病状深浅，以断生死。
50
大病自救法：一、不要怕死，决信我这个病，非但可以养好，并且身体可以格外健康，保证长寿。因为自己机体中本有特具的能力，不是空言的安慰。二、相信不用医药或靠何种营养食品，一定有自己除病延年的妙法。三、从今日起，我决定不许再去打扰我那病体，不许想着我那个病是如何病的，好坏都不许去计较它，只做个无事人。四、在这修理期内，不许想念工作，也不许悔恨丧失了时间和工作，专心一致，否则又迟误了。
51
静养法：安坐（卧）在床上，把身心一齐放下，自己浑身如融化，不许用一毫气力，好像没有这个身子相似。呼吸顺其自然，心也不许它用一点力，一起念便是用力了。把心安在脚底板下，此是引火向下，引水向上，自然全身气血顺畅。
52 修行要诀：寂照照寂 切忌用力 成佛作祖 无他秘密。

具体要求：不许任何部分用一点气力，包括意念、呼吸、肢体，做到：眼不观，耳不闻，鼻不嗅，舌不尝，口不纳，心不想。此是唯一条件。若有所思所闻所觉，即是用气力，甚至乎使臂指即是用气力。呼吸稍粗亦即是用气力。不久那呼吸自然而平，似乎不由口鼻内出纳，而浑身八万四千毛孔中有了动作，或张或翕，此时无我无身无气无心，天然心归本位。所谓引火归元，又名水火既济，为治疗百病之总诀。
53
为了养生而死的，占十分之三。到底怎么回事？是因为太爱惜自己的身体了。为了这副臭皮囊，怕受辱，怕受宠，怕吃亏，怕上当，瞻前顾后，左顾右盼，担惊受怕，患得患失……这样，他那颗心整天缩成核桃样，像是被狗反复啃过，怎么能不死。越怕死，越死得快。你要是养生，就得不怕死。只有不怕死，才能远离死。真正不怕死的人，走路不会遇上老虎，就是遇上老虎也不吃他。打仗遇不上刀枪，就是遇上，刀枪也不伤他。为什么？因为他不把死当回事，不怕死，死也就没法了。养生，并不是修道的目的，但是修道的人已经看透了生死，所以不再怕死，既然已经不再怕死，那么死也就不再是问题。生死这一关过去，还有什么过不去的？因此，修道的人能够长生。没想到长生，反倒能长生。一心想着长生，反而死得快。长生不是修道的目的，它只是修道的附带现象。
54 人有病，人还不以为有病，这就是人的最大的病。知道自己有病的人有多少呢？
55
天天三更半夜还在网上的人，本身就是养生的大忌。包括一些所谓的名医也是这样。还有，他们的心量也是斤斤计较，试问这样的人连自己都保不住，还怎么医人呢？
56
别贪那个小便宜，大便宜也别贪。一个贪字就含着祸。贪，患得患失会导致人得心脏病。贪，患得患失是不懂道法自然的表现。
57
不要天天想着吃什么补阴，吃什么壮阳。记住了，运动就可以生阳；静坐就可以生阴。阴为阳之母，阳为阴之用。
58
人在气不足的时候，不能盲目补气，否则会影响身体健康。如果是因为血不足，就需要先补血，因为血为气之母，否则就成了干烧器皿，把内脏烧坏；如果是因为淤滞不通，就可以增加气血，血气同补。这样才能达到补气的作用。
59
环境对人养生的重要性是不言而喻的。这就是为什么人在空气清新的深山老林里，会把痼疾养好的道理。因为深山老林中的精微物质（负离子）会通过人在放松情况下的深呼吸把它吸收到

人体内部，从而滋润孕养五脏六腑，使人重新焕发活力。还有重要的一点常人并不所知，就是人不仅仅是通过口鼻来呼吸，人身体的每个汗毛孔都是可以呼吸的，而且正是它们吸取着天地的精华。

60

人在松静的状态下，慢慢深呼吸就能体会到人和天地精微之气的交换：在吸气时，实际除了肺在吸气，整个身体是在把体内的气向外排，即把人的气释放到天地；而肺在呼气时，实际人是在通过全身毛孔吸收天地的精微之气。这大概就是老子所说的“天地之间，其犹橐龠乎”。

61 运动有两点禁忌：一是不能在气血不足的时候运动；二是不能在污浊的环境中运动。

62

运动的作用有二：一是增加气血的运行速度，促进体内的垃圾排出体外；二是打开皮肤的毛孔，吸收天地精气。

63

什么是悟性？什么是智慧？悟性和智慧就是用最简单的方法来处理、看待一切事物。但一些庸人自扰的人总是把简单的事情看复杂了、做复杂了。繁和简其实是一回事，是一回事的两个方面。聪明的人看到的是简单的一面，愚蠢的人看到的是复杂的一面。

64 人治不了的病，要靠神治；神治不了的病要靠佛治。佛是什么？佛是心。

65

现代的医院和法院差不多，动不动就给病人下了死刑判决通知书。而好多情况下，是把不该判死刑的人判了死刑。为什么这么说呢？就以“癌症”为例，癌症现在在人们的心里=死刑。其实如果我们不叫它癌症，那么对于病人来讲，就等于给病人留下了希望，等于留下了生机。所以我讲，现在的癌症病人有大半是被吓死的，是被精神压力折磨死的。同时也是被医院折磨死的。因为你一旦被诊断成了癌症，那么他就可以肆无忌惮地处理你，治不死是你命大，治死了，因为你是癌症。事实上讲，没有治不了的病，只是你的心能不能放下，一切病从心生，一切病从心治。只要你还活着，你就有生机。找到了这个生机，对症而治，你就会康复。

66

现在是一个竞争，把所有的秩序都打乱了，把人引入了魔道。竞争是什么？竞争就是把人们引入无限的贪欲世界。你一方面提倡竞争，一方面又谈什么构建和谐社会，这不是典型的自欺欺人吗。

67

根据阴阳互抱的原理来看，清与浊相互吸引。所以人食入清新之物必将与体内污浊之物相抱，从而把它们排除体外。

68

污浊之物的产生一是因为食入不干净食物，但更主要的是食入了过多的食物，体内不能运化造成食物堆积成垃圾。

69

顺应自然是养生的最高境界。一个人生下来，他的命运就基本上是有一定定数的。他该干什么，不该干什么，该吃什么不该吃什么，如果能顺着他的运数去做，就会平安无事。有悟性的人会发现、知道自己的运数，知道他应该干什么，不应该干什么。所以养生绝对不是简单模仿，人云亦云。不要去羡慕别人，要从自己的心里找到自己的悟性。那么人如何才能发现自己是否顺其自然了呢？其实这太简单不过了，你有病了，你不舒服了，你不自在了，那你就是违背自然了。要做到顺外面大自然的自然，还要顺自己内在命运的自然，这二者是不可或缺的。

70

很多人一听到医师宣布自己得了重病时，往往都会显现出一副无辜的模样，希望用切、割、毒、杀等外来方式去除疾病，然而，疾病真的会没来由地产生吗？世上绝对没有这种「好好的就突然生病的事情」。以感冒为例，如果真要病人作自我反省的话，通常患者都会表示，自己在感冒之前，曾经一连熬了好几个通宵;有些人会说，自己最近吹了冷风、淋了雨；有些人则说，工作的压力很大，常常头痛又失眠。事实上，诸如此类现象，都是导致感冒的因素，接句话说，假使病人的敏感度及警觉性够的话，自然能够做到「防患未然」的目标。

71 真正的科学是什么？就是因缘果报。不信因果，就不是真正的科学。

72

没有怕吃亏的心，没有占别人便宜的心。换句话说，就是你能吃亏，别人就是要你命你都舍得，你都给他，而自己在任何时候都不去贪便宜，那你的心还能不定吗？世人谁能做到？但佛就做到了。

73

当人们掌握了健康的方法之后，会真正享受到那种完全不用担心疾病的自信，这种感觉真好，但愿您也能和我们一样拥有这份自信。

74

学问深时意气平，心定则气平。所以对于一个得道的人来说，观察一个人，并不是一件很困难的事，这也是相随心转的结果。

75 名为五欲之最难破者，色次之，财又次之，食与睡更次之。名心不死，无以入道。

76

百病之始，起于风邪乘入。如体气虚弱，营卫失调，或忧思惊恐，酒色劳力，真气耗而外邪入矣。

77

治五脏之病，莫先于补气。肾犹亟焉。补气在勿动心，心动则肝旺，各脉震惊，真水耗损。

心为扇，主引风。风动则火旺，火旺则水干，水干则地损。

78 对于医生而言，心定神一，受治者信坚心专，两心相合，可以统治百病，无不神效。

79

从当年希特勒绕开盟军坚固防线攻克马其诺防线的案例中，我悟到了：对付一些顽固的病症，

不能正面硬攻，要从其他的相关方面突破。如治疗肾病，肝病这些顽固之症，可通过调肺、脾等来达到效果。

80

中庸，是养生的根本原则。人体中的气血也是一对阴阳，血为阴为体，气为阳为用。血为气之母，气为血之帅。气不足，易得淤积之病，如肿瘤、血栓等；气太过，易得脑出血之类的病。所以，只有气血平衡，人才能健康。

81

人只有悟到什么是“自然”了，才算是得道了。知道自然，然后能顺其自然，这个人就是神人。懂得阴阳了，懂得顺其自然了，你就一定会成为良医大德了。

82

什么是自然，自然就是任何事物都有阴阳两面，任何事物都要经过生、长、收、藏的过程。你顺应这个过程，采用五行相生相克的原理去调节病人的平衡，怎么会治不好病呢。

83

简单和复杂是一对阴阳，越是复杂的事情，往往用最简单的办法就可以解决。同样，看似最简单的问题，你往往解决起来并不容易，你付出极大的努力也不一定能解决得了。这就和刚柔一样，柔极能克刚，刚极柔不防。所以，我们在解决问题的时候就要有这个思路，遇到复杂的问题要去找简单的方法解决，遇到简单的问题不要忽视它，要引起足够的重视。就和毛主席所说的那样，战略上藐视，战术上重视。就是对问题给予藐视，对过程引起重视。

84

我们看看这个世界上是不是这个道理。吃饭睡觉有几个人能顺其自然，有几个人能遵守自然。你遵守不了，为什么？因为它太简单了，正因为太简单了，所以你就不容易遵守。这就是辩证法。

85

什么是平衡？平衡就是阴阳的互相依存和互相制约，哪一方太过或不及都会失去平衡。怎么会伤元气，失去平衡就是在伤元气。经常处于平衡的状态，元气就会保持得好，人就衰老的慢。

86

阴阳之道就是矛盾对立的两个方面互相依存、互相转化。任何一对矛盾，如果一方脱离了另一方，不受另一方的制约了。那它离消失、灭亡就不远了。你看，当今社会，领导们都不喜欢制约，喜欢独来独往，我行我素，贪污受贿，其结果是什么就可想而知了。阴和阳就是如此。大自然中，一个事物的出现，总有另它产生的因素，但同时总会出现另一因素来制约它。这就是五行相生相克的道理，也是阴阳相互依存、相互制约的道理。所以养生的道理也是如此，你生病了，总有一个使你生病的因素存在，同时也会有一个制约它，令你疾病消失的因素存在。正如自然界中毒蛇存在的地方，必定附近就有解蛇毒的草药存在一样。

87

什么叫人得意忘形？他失去控制了，失去阴的制约了，所以其下场毕竟是……，同样人也不能一味消沉下去，这就是失去阳对他的制约了。

88 如何具有大智慧，没有博大的胸怀，哪来的大智慧。

89

俗语说，活到老，学到老。学习也要应时，到什么年龄就要学他这个阶段应该学的东西，否则就是不应时，不顺其自然。但看看我们现在的教育，从幼儿园到大学，有多少是学了应该学的东西。小时候应该学什么，应该学德，学孝道，接着学识字断句，再往下学如何做事。到青年学如何优生优育、家庭幸福。到了中年，学习养生之道。到了老年，学放下心态，安享晚年。继续教育学什么，就是要学这些。

90

情志跟疾病的相关性是很密切的，有些疾病就是因情志而起，你用药物治疗，治来治去都不好，对于这类疾病，解铃还需系铃人。五志能够致病，五志亦能解病。

91

养生有一条很重要，就是不能怕死。怕死者阳气不足，阳气不足，死神就会找到你。这就是道家所讲的，修炼人要有英雄的气质。仁、智、勇三者缺一不可。

92

当你把什么学问理解到她是非常简单朴素的时候，这时候你才是真正得到其中的三昧了。如果你还感到她是那么博大精深，深不可测，那是你还没有掌握到她的精髓，是只见到茂密的树叶，而没看到她的根本，这时候你还是处于“有”的阶段，没有达到“无”的境界。一切离不开阴阳，万事万物离不开阴阳。这个根本就是阴阳。知其一，万事毕。

93 凝神定气，物我两忘。---养生的真谛。

94

主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！

95

五行相生相克的应用：凡是因五脏太过引起的疾病，都可以用五行相克的方法对治。同样，凡是因为五行不足引起的疾病都可以用五行相生的方法解决。这是运用五行的根本原则。

96

现代人往往都在追求提高物质生活方面下工夫，这种追求的后果是很可怕的。要知道，人们对于物质的欲望是无止境的。一旦这种欲望得不到控制，那等待我们的就是无止境的痛苦。其实，物质能带来的享受，精神也能；药物能治疗疾病，心理疗法也能做到。所以，我们用一生来追求财富，不如用一生来培养出一种好的心态，让我们的精神达到一种超凡的境界。

97

当人们掌握了健康的理念和方法之后，会真正享受到那种完全不用担心疾病的自信，这种感觉真好，愿我们都能拥有这份自信。

98
我们人体是一个充满智能的机体，我们的身体有好多“哨兵”：牙齿、阑尾、扁条体等。本来一旦我们的身体有异常时（通常是“上火”），这些哨兵会立即做出反应通知大脑。聪明的人这时候就应该调整心态，检讨自己，让自己平和下来。但现在我们的西医都做了什么？你疼不是吗，我把你们通通切除掉。现在更有甚者，发明了一种仪器，你不是得了过敏性鼻炎打喷嚏吗？我把你鼻子里的敏感区神经烧毁，这样以后你怎么刺激它都不会打喷嚏了。西医这样做的后果就是可能我们再生病后，切掉的就是我们的五脏六腑了。
99
记住，我们偶尔拉肚子、打喷嚏、咳嗽、发烧等都是我们自己的身体修复系统在工作，不要一出现这些症状就滥用药物。
100
很多重病或绝症，都只有一个理由：恨。当这恨没了，病也必一起消失。这世间最难解的是绵延不止的恨，固有解不开的恨，才有治不好的病。

101现在是一个竞争，把所有的秩序都打乱了，把人引入了魔道。竞争是什么？竞争就是把人们引入无限的贪欲世界。你一方面提倡竞争，一方面又谈什么构建和谐社会，这不是典型的自欺欺人吗。有人说，竞争是大自然的法则。不错，但自然界的动物们竞争、弱肉强食是为了生存。而人呢？人是为了满足自己的无限的贪欲而竞争。这样的下场是什么，是加速毁灭。
102
养生说起容易做起难，所谓养生就是要养成良好的生活习性，保持心态平和，再用禅法决定心性。养生首先就是让人与自然和谐起来，人与人体内部和谐统一起来，人与社会和谐统一起来。三方缺一不可。
103
能够运用养生之道来调养好我们的身体是最好不过的了，但是也许没有一个人能完全做到。所以在平时身不由己的情况下，用点药物也是不可缺少的。你用得机会越少，药物发挥的作用也会越大。但记住，能不用应尽量不用。不要依赖药物来维系健康，这是大原则。
104
如果说在40岁以前我们是以得到为乐的话,那么40岁以后我们就要学会以放下为乐了.40岁以后我们就明白了,人生的快乐不在于你得到了多少,而是在于我们放下了多少.放下一分得一分快乐,放下十分得十分快乐.

105大自然就是:无-有-无,一年四季就是:春生--夏长--秋收--冬藏.所以我人也要:一无所有--努力获取--渐渐放下--一无所有.这样才完全符合自然规律.
106如果我们能在临终前完全放下，那么我就真的可以到极乐世界了．107
古人云:修炼者有点小的病痛对修行来说是件好事情,因为它可以时时刻刻提醒你不要再造大的恶业,只要你能小心翼翼,就会始终保证你能安然无事.所以,对于我们这些养生者来说,也不要抱怨自己的一些小病痛.我们且权把它当作作业,用我们的养生理论来一个个完成这些作业.这对于我们养生者来说,不也是件快乐的事情吗?
108
医者，正也。正气足，才会有信心。医者自身的正气如果不足，那他不仅治不了病人的病，反倒最后害了自己。因为病是邪，当医生正气足的时候，它自己就退了七分。但当医生正气不足的时候，它就会反过来侵害你。这个道理就如同两个人打架一样，劝架的人如果没有能力就随时有被伤害的危险。

我们平时生病找医生看病的同时，也要同时观察医生是否具备正气和仁和之气，不具备这些，他就不是个真正医者。
109
现在人不去从养生也就是从根本上解决健康问题，反而整天想着去发明一种药物来解决我们长期违背自然、违背养生之道所产生的各种疾病，特别是几种常见的“绝症”。岂不知，这种出发点本身就是违反科学、违反因果规律的。所以，只要你错误的因不消除，你的果就会永远存在。否则，可能今天你解决了这个病，明天它就会给你转成另外一种病。这就是道高一尺，魔高一丈的道理。所以，从这个道理上讲，如果你不停止产生绝症这个错误的因，就永远不会消除绝症。人是不可能超越这个大自然的规律的。
110
“松”是人体健康的重要前提。对“松”应当怎样理解呢？你找一棵茂密的松树好好观察，仔细品悟，你就可以找到松的真意。松有挺拔向上、外圆（撑）内空和根基扎实的特点。另外，我们许多养过花，种过地的人都知道，要想花木或庄稼长得好，土质一定要松才行。只有能松，才能有活力。人也一样，当你腹内松净的时候，你会感觉到体内气息的活动，这时候也是人最舒服的时候。
111
家里养过花的人可能都知道，花盆里面的土用了几年后，无论你再怎么施肥、松土，里面栽的花也不如刚换土的时候那样生长旺盛了。这是为什么呢？因为花盆里面的土离开了大地，它原来带的大地的“坤气”已经越来越少了。只有“坤气”具足的地方，生物生长的才会茂盛。

我们也是大自然的产物，自然也离不开大地的“坤气”（也就是人们常说的“地气”）。所以，我们生长在城市里面的人，要经常到野外去，尽量穿着布底鞋（有条件的话可以光脚丫）。因为只有透气性好的鞋，才能让我们接收到大地的坤气。坤气足了，我们活力就会旺盛。
112
我们每个人来到这个世上都有一个“命”，也叫“气数”。有的人天生命运坎坷，有的人天生

享福行乐。你如果人能尽早知道自己的“天命”，安然享受自己应该的一切，不去无端妄为，不去自寻烦恼，好好度过自己的一生，那不也是很快乐的吗?

113易经告诉我们：平常人以得失作为评判是非的标准。真正的智者是以吉凶作为评判的标准。时时处处都要注意
趋吉避凶。如果得到是凶的，这样的东西就不应该得。如果失去是吉利的，就应该失去。片面的认为都放下或者都不放下都是不对的。有的时候应该坚持，有的时候应该放下，趋吉避凶就好。

114现代人为什么有病难治？为什么吃药也没有效果？其实原因太简单了，就是他不肯改掉自己致病的生活习惯，放不下他贪执的那些五欲六尘。这些害人性命的东西他一样都难以割舍，你说，他不得病谁得病，他不痛苦谁痛苦。

115其实药物对于人治病来说，效果是非常小的，它可能只起到1/10的作用还不到，关键是药知道自己的病因，然后修正它，放弃它，没有了病因，你何来之病啊！

116
人的神经细胞也何人的身体一样，需要动静有致。过分运动会损坏神经细胞，长期不动，也会使神经细胞变得呆滞和退化。

117 现在世界上关于食品保健的论述可谓名目越来越多,弄得大家都不知道吃什么好了.
今天说吃螺旋藻好，明天又发现深海鱼油好，后天又看一个农村老太太吃玉米长寿所以就又号召吃老玉米。说实话，我们对物质的认识还远没到什么都知道的程度，而我们现在却恰恰用我们有限的知识武断地去判断我们还远没有认识的东西。美其名曰“科学”所以说，对一些事情上我们认为最科学的反倒是最不科学的。

118
怨天怨地，忿忿不平，斤斤计较，贪小便宜，遇到挫折，没有得偿所愿的时候总是把原因归罪于他人。此心最招病，也最消福。

119
人的供能---消化系统就如同一个大炉灶一样，我们所进的食物就如同燃料。常常保持体内松净，火就旺，这就是气通则火旺的道理。气不足，燃料就不易燃烧。

120农村生过煤炉子的人都知道。要向使炉子里的火更旺一些，就先要把下面的炉灰给钩下来，使其上下通气，这时候火很快就会旺起来。我们人也一样，每天要排泄掉消化后的粪便，使体内上下畅通，才能更好地消化再进来的食物。

121还有一个底火的问题。底火，就如同我们的底气，也叫元气。底火旺则后进的燃料容易燃烧成为能量。底火不足，则上面的燃料燃烧困难。同样，底火和上面的火也相辅相成，上面的火燃烧旺盛，底火也就会保持旺盛。我们年轻的时候，一般底气都很足，所以一般消化能力都很强，这时候只要不过分多吃，无论吃什么可能都能消化。而到中老年后，就必须少吃，并且吃些容易消化的食物，这样即有利于保护好我们的脾胃，也能保护好我们的元气，达到益寿延年的效果。

122
人之正气不可无。无正气，则一切都不会通达。正是最长久的．我们看一棵小树，小草，其初始如果不正，那它长到一定程度就会倒下、灭亡。只有正，才有可能最终长成参天大树。盖房子也是一样，根基不正，必成危楼。

123
心灵静养：这是获取终极快乐的主要道路，比如信仰、哲学、宗教等方面的感悟，对自己的生命的终极意义有更深的理解和体会，获得生命的轮回快乐，不在生活在忧虑与痛苦之中，过一种“内心孤独的愉悦生活”，比如说欣赏野花、旅游、沉思默想、修炼禅道、学习一个音乐技能、读《菜根谈》等，这些方面更是要修炼；124
愁忧恐惧则伤心。形寒寒饮则伤肺，以其两寒相感，中外皆伤，故气逆而上行。有所堕坠，恶血留内，若有所大怒，气上而不下，积于胁下，则伤肝。有所击仆，若醉入房，汗出当风，则伤脾。有所用力举重，若入房过度，汗出浴水，则伤肾。

125
不要过分相信药物，相信医院、相信医师，重要的是相信自己。如果一个人生了病，没有了自我康复能力，这个病，神仙也没有办法。如果一个人生了病，失去了治愈的信心，轻病就会变成重病，重病就变成绝症。有的医生还会拿某些绝症来吓人。告诉大家一个秘密：会死的病是医不好的，不会死的病却容易被医生医坏了。因为，医生的知识极其有限。

126
影响健康的要素:第一是人生态度,也就是人的心态;其次是生活饮食习惯;再其次是工作生活居住的环境.

127
我们每个人生下来都带有一个特定的人体环境。这个人体环境是由父母的遗传基因、大自然的五运六气等决定的。这个人体环境说白了就是人的原始设计状态，就是我们五脏六腑的先天禀赋状态。我们要知道了解自己的这个状态，然后去顺应这个环境。这样，我们就不仅要适应它，而且要注意修补保护好自己不足，也就是木桶理论中最短的那一部分，这样才可能长寿。

128 人类如何才能健康？答案就是一个：回归自然。

现代人离自然越来越远，而且还不断破坏自然，所以不健康也就不奇怪了。

129成功必须具备许多优越的条件，但失败只要一个因素罢了；因此古往今来，成功者总是寥

寥无几。
养生也是一样,要想有一个健康的身体,必须在饮食、环境、起居、情志等所有环节上都符合养生之道，有一个环节出问题了都可能使人体生病。所以古今以来，能有几人完全健康呢?

130现代人为了满足不断膨胀的物质欲望，把一切自然规律都破坏了。本该一年长大的家禽，用激素类的饲料把它们催生，使他们的生长期缩短了几倍。蔬菜、水果等也未能幸免，激素、色素、农药一起上。我们人类吃了这些东西还能健康吗？吃了这些不自然的东西,恐怕我们就也会变得越来越不自然了.现在许多人急功近利的思想和做法难道和这一点关系也没有吗?

131我们要的是健康，而不是疾病！但是好多人都是关注疾病，而不关注健康。

什么是回归自然?

一、吃:

尽量吃没有经过加工的食物，如天然的粮食、蔬菜、水果。能生食的就不要加工成熟食，能不切碎的就尽量整个吃，能短时间孰的就不要煮太长时间。人体自己就是一个最好的加工机器，人体自己会按照自己的需要来加工吃下去的东西，从而生成我们所需要的营养。但是现在，人们好象越来越不相信自己的本能，人体中的脂肪、蛋白质等是人自己生产出来的，不是靠外面直接供给的，我们只吃大自然赋予我们的食物就可以了，剩下的工作让我们自己来完成。否则，我们自身的本能就会越来越退化，到时候反到不能适应自然赋予我们的这些东西了。食物加工也深，越没有营养。记住，不是什么蛋白质、脂肪、维生素才是营养，而是在大自然下生长的东西，吸收了天地精华的东西才是人体真正需要的营养，因为人也是大自然的产物。

现在人们喜欢把食物加工的很精细，以为这样才有利于人体的吸收。如煲汤，炖肉等等。这样做虽然短时间内确实起到了一定效果，而且也大大饱了人的口福。但长期下去，人体原来所具备的加工能力就会统统被削弱甚至逐渐消失，这也就是人类的综合身体素质为什么越来越低下的根本原因。你可以看看现在喜欢生食的民族身体素质会相对强壮很多，农村的孩子也比城市里的孩子抗病能力强，喜欢美食的民族反而寿命更短，就是这个道理。

我们这个人体是大自然赋予我们的，本来就万法具足。是我们后天的意识破坏了我们的本能。只要我们逐步恢复我们的本能，我们就会健康长寿。

适应自然的能力。就食物而言，生的东西才有生命力。你看现在活下来的90多岁的老红军，他们哪一个在长征过程中没吃过草根、树页、皮带。正是艰苦年代的磨练，才使得他们具有顽强的生命力。所以我们也一样，要从吃上来恢复我们的生命力，最好的办法是每天吃点生的、粗糙的食物，一点一点积累，把我们的本能恢复起来，还我们的一个健康的、有生命力的身体。

现代肥胖的人为什么越来越多？除了因为吃过多的脂肪＼蛋白质外，还有就是人们内部细胞运动越来越少的原因．我们不要以为身体外部的运动才是运动，其实更重要的是我们身体内部细胞的运动．比如气功就是很好的内部运动．现在我们吃下去的东西越来越精细化了，根本用不着我们身体去加工了，表面看起来是省事了，但长期下去的结果就是我们对食物的加工能力越来越低下了，从而内部细胞组织的运动也越来越少了，肥胖＼血管老化，身上的垃圾越来越多了．二、住现代人的居住条件表面上看是房子越来越大了，冬天有暖气，夏天有空调，装修的档次也越来越高。但它改善了我们的体质了吗？不仅没有，反而我们的身体感觉一天不如一天了。这究竟是为什么？让我们来好好反省一下吧:

１、我们居住的越来越集中了。由于利益的驱使和人们观念的错误，现在大家都在往城市中心集中，结果城市变得拥挤不堪。由于城市里的马路交通越来越密集，城市里的绿化空间越来越少，汽车尾气排放把整个城市弄的乌烟瘴气。试问，你居住在这样的环境里，能说你的居住条件改善了吗?

２、现代人对居住有一个明显的误区：就是对居住面积追求越来越大化、装修豪华化，居住地点城市化。房子面积是大了，结果房子主人变成了房子的奴隶，除了每天要花费很大精力收拾外，还要承担贷款偿还的压力。装修是豪华了，看着也舒服了，但同时你得到的还有装修材料释放的各种有害物质。现在已经证明：装修越是豪华，屋里的有害气体越多，而且这种气体没有１０年８年是不会释放完的。你每天除了要忍受外面污浊的空气外，回家还要继续呼吸屋里的“窝囊气”。你说你能健康吗?

记住，我们对居住环境的真正要求是：房子不需要太大，３口之家，７０平方左右的两室一厅足已，只要不拥挤，房子越小越能让人感到温馨；有一个相对安静的环境，尽量远离马路；靠山靠海靠树林，有一个空气相对清新的地方能让你有时间出去走走；有一个好的左邻右舍，有困难的时候能有人帮你一把。

三、起居

现代人发明了电灯、电视、电脑等以后，人们的起居习惯就开始完全被打乱了。本来我们应该顺应自然，跟着太阳走，日出而做，日落而息。现在可好，大人为了追求物欲，拼命工作；孩子为了升学，拼命学习那些没有什么大用的书本死知识，很不得一天24小时不睡觉。许多人长期熬夜：打麻将、看电视、游戏娱乐、上网。长期下来，整个国民的素质变得越来越差。违背自然法则的下场是什么？是自取灭亡!

四、压力

1、社会压力

20年多前，生活在城市里的工人几乎没有什么不知道什么叫压力。那时候虽然没有现在物质这么丰富，但人们的精神和身体是快乐和健康的，无论是大人还是孩子。现在呢？就学、医疗、住房三座大山几乎把每个人都压得喘不过气来。可以说，社会压力就象瘟疫一样弥漫在我们整个生活当中，它给我们带来的心理压力无时无刻不在侵蚀着我们的健康。有了这些压力，如何让我们构建和谐社会？

当今世界，许多国家的医疗和就学是免费的，包括发达国家和不发达国家。20年前我们之所以感到幸福，也是因为我们享受着公费的住房、医疗和就学。这几年，城市的住房价格象火箭般直冲上天，普通百姓只能是望“房”兴叹。难道我们这个政府只是为少数有钱人服务的政府吗？难怪现在有“中国政府已经被官僚和有钱人绑架了”的传言。

2、来自上层领导的压力

我们几乎每个人可能都有这个感受，我们身体状况和我们的直接上级息息相关。当你受领导信任和恩宠时，你工作无论如何辛苦，都不会影响到你的身体健康；而当你被领导怀疑和看不惯而产生无形压力时，你的免疫力会直线下降，各种疾病就会接踵而来，一些如癌症等大病可能就是在这种情况下不断发生的。所以，奉劝当领导的同志，你要善待你的下属，不要斤斤计较，给你的下属带来这些无形的压力，说严重点，你对下属的态度直接关系到他们的健康和生命！

另外，在家庭里，一个家长对子女、夫妻之间也都要建立一种和谐的关系，千万注意不要给别人带来精神压力。压力给我们带来的直接后果就是破坏了我们的免疫力。

水：

我们知道，人体中水分的含量占到了70以上。因此，水对于我们来说比我们所需要的任何一种食物都重要。那么，我们到底需要什么样的水呢？其实，你看大自然中所有动物就知道了，它们需要的是来自自然的江河湖水，而不是什么茶酒饮料等人工饮品，也不是白开水。白开水是近代西方医疗细菌学建立后才提倡的。他们认为生水里面含有大量的有害细菌，所以我们必须把水烧开后杀死这些细菌后才能饮用。但他们只看到了一面而忽视了更重要的一面，就是在杀死细菌的同时，也破坏了水的原始状态------水的生命力。你看自然界里面的所有动物都不喝开水，他们不健康吗？他们生病了吗？所以说，喝开水才健康只是我们人类自以为是的一种主观臆断罢了。你用烧开过的水养花花不活，养鱼鱼不活，难道不能说明这个道理吗？在自然界里，所有动物除了出生时候因为天然因素夭折以外，几乎很少有半路生病死亡的，都是自然老死的，而我们人却没有几个不是因为生病而亡的。因此，我们要练习喝没有工业污染生水，生水才有生命力，就和我们要吃生的蔬菜水果一样，这样才能逐步提高我们的生命力。

我们吃饭的时候要遵守一个原则，就是你吃生的水果蔬菜粗粮可以多吃没有什么关系，哪怕吃的很饱，但吃蛋白质、脂肪、糖类等含量多的食物就要尽量少吃，吃个5分饱就可以了，否则这些东西吃多了消化不了就会在体内变成垃圾腐蚀我们身体。

年轻人饮食要尽量粗粮化，生食化，以保证我们足够的消化能力，否则，从小就吃细化加工太精细的食物会使我们消化能力变得非常低下，而且会使我们缺乏许多我们应该从粗粮生食中得到的维生素等精微物质。我们现在城市里的人要每天吃点生的东西和粗粮，喝点生水，这样我们的人体才能有足够的抵抗力去适应自然，抗御疾病。

那么我们应该吃些什么呢？要吃1、当地；2、盛产；3应季；4没有工业污染。而且尽量要吃生、吃粗。

俗话说，美味不可多用，这是千古年来人们从养生角度总结的一句真理。其实，我们中国人自古就知道多食美味伤身这个道理。中医有“味道过厚伤气，味道清淡补气”这个说法。尤其是现在，人们的欲望越来越重，对美食更是趋之若骛，很不得把所有的东西都吃个够。这就大大违背了少私寡欲，清淡养生的根本原则。

实际上，传统养生就在日常的饮食起居中，只要掌握了正确的方法，饮食起居无处不养生。

在此着重谈谈吃、喝、睡、行的养生之道。

吃：宜清淡讲五性

饮食一是要适量清淡。《黄帝内经》讲了一个道理：吃饭的量恰到好处补气，吃多了伤气；味道过厚伤气，味道清淡补气。老子在《道德经》里也讲道：过多吃美味的食物伤胃。二是要看食物的属性和身体的需要。任何可吃食之物都有性，离不开寒、热、温、凉、平五种属性。体内热时应吃凉性的，体内凉时应吃热性的。（冬天人的阳气都藏于内，容易引起内热，这个时候就要吃点凉性的东西，内稍凉有利于把外面的阳气收藏进来；而夏天人阳气都散发于人体表面，所以应该吃点热性的食物，让体内稍热点有利于把阳气发布出去）如：胃热，应吃寒性的香蕉；胃凉应喝热性的姜汤。如果吃反了会闹出病来。又如：每年立秋至秋分之间气候燥热，不宜吃辛辣之物，易引发胃和大肠燥热火气上攻，导致耳聋、耳鸣等症。

水果吃得合适是营养，吃得不当有害于身体。脾胃虚便稀时不要吃水果，气盛便干时多吃水果。

喝：酒适量茶有别

饮酒要遵循规律：一是适量。过量而又不能及时代谢出去，会损害内脏。二是立春至春分、立秋至秋分，要慎喝白酒。这两段时间喝白酒，易引起内脏燥热。

喝茶有益健康。茶的一大功能是去秽气。经常喝茶可去人身的异味。可是，茶也分不同的品种不同的性。

绿茶。性凉，适合胃热的人喝。

花茶。是用茉莉花等熏制的茶叶。茉莉花性温，胃寒的人喝茉莉花茶暖胃。

红茶。性温助消化。胃凉的人喝有助于暖胃。乌龙茶。结合绿茶和红茶的特点，属于平性。

睡：顺四时有节律

传统养生认为睡觉是第一大补。民间有好多俗话：“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”“睡个好觉，有如吃个母鸡。”睡觉为什么如此重要？那就是老子讲的“一阴一阳谓之道。”晚间睡觉是休养生息，养精蓄锐；白天工作学习是能量的释放。阴阳各半，缺一不可。

睡觉与起床都要科学把握时间。《黄帝内经》关于养生的第一个原则是“必顺四时而适寒暑。”人只有顺应一年四季的变化，与变化的时空和谐相处，才有利于生命健康。睡觉与起床也当如此。

一年有四季，一天也有四季。一年十二个月二十四个节气；一天有十二个时辰，二十四个小时。一天是一年的浓缩。因此，人一天的生活节律与一天“春、夏、秋、冬”的变化要符合。晚9点到凌晨3点是一天的冬季，叫日冬；凌晨3点到上午9点是一天的春季，叫日春；上午9点到下午3点是一天的夏季，叫日夏；下午3点到晚上9点是一天的秋季，叫日秋。

晚9点“立冬”。到了晚9点，天地睡了，如果人不睡，如同人与天地做“拔河”游戏。“人力不及天力”，“拔河”的结果是天必胜人。人的身体变化节律与天地运行节律相吻合，才可以“借天力还以人力”。

晚上睡得太迟有两种情况：一是晚上睡不着，二是困倦但硬挺着不睡。睡不着是阳气该收的时候未收。秋主收，下午3点到晚9点是日秋，人要逐渐进入收的状态。“阳气盛目瞠，阴气盛目瞑。”傍晚仍然做些兴奋的事情，阳气就收不回来，阴气占不了主导地位就难以入睡。第二种情况是硬挺着不睡，这是观念出现偏差，不懂得日冬的道理，不懂要符合自然规律。

夜里睡得过晚会伤胆气。严重者就会患抑郁症。《黄帝内经》讲：“气以壮胆。”“十一藏府皆取决于胆。”23点至1点是子时，胆经最旺。人在睡眠中养蓄了胆气，如果不睡觉消耗了胆气，严重者出现“怯症”，即是现代医学讲的抑郁症。

晚9点至凌晨3点是人最佳的睡眠时间段。其他时间段的睡眠难以代替“日冬”。

起床的时间同样应当顺时。

凌晨3点是一天的“立春”，6点是一天的“春分”。天地在3点醒了，人体的细胞在这个时空感应下也醒了。在每天3点到5点之间醒了无须再睡，有时侯反而越睡越累。天醒人不起床，也如同“拔河”，人是拔不过天地的。5点前还没有起床，6点“春分”人的神就出不来，使人精神不足。

一些公务人员晚上常常会因工作搞到很晚才休息，时间长了影响健康。因为如果晚上睡得过晚会耗杀阳气，早上起得过晚会封杀阳气。这叫“双杀”。因此，既使睡晚了，早5点前也要起，中午补个觉，防止“双杀”。

此外，睡觉的房间不宜太大，主要是为聚集阳气。传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗。夏天再热也不要开电扇和空调睡觉。人睡着了身体表面会形成阳气保护层。如果风把这层阳气吹散了，体内还会补充。循环往复淘干阳气，早上起来浑身没劲，面色黄，头如布裹。如果夏天太热，可关卧室门开空调把房间吹凉，人冲完澡迅速睡觉。凉爽空气可保持1个多小时，人已经睡着了。如果中间热醒，可再按这个办法做一次。

行：动适度，晨散步

行走也要讲辩证。走路时应该把所有的精力放在腿上。神可调动气；气可以调动精，灌注到腿的关节之中。人体中流动的水份叫津液，津比较稀薄贯穿于肌肤之中，体温热时走汗道，体温凉时走尿道。液比较稠贯穿于人的筋骨之中，润滑关节。如果人走路精力不在腿上，胯关节、膝关节、踝关节，这些“人体轴承”得不到充足的润滑油，时间久了，会把关节磨坏。

行走还需把握强度。“生命在于运动。”这是人们常讲的一句话。如果再加上两个字“适度”，即“生命在于适度运动”，这句话就科学了。走路腿轻快就走，腿累了就歇歇。因为腿累了如同汽车发动机缸热了，再发动就会磨损机件。

行走的时间要放在早晨。早晨为春，春主动；肝主动，应春，主管筋脉，早晨动使筋脉条达。

晚饭后不宜外出散步。“早出晚归。”这是大家都熟悉的话。晚为冬，冬主藏，没有储蓄，就没有用钱之本。

现在政府动不动就把前人的坟墓强行平迁，他们不象对待现在房子动迁户那样给先人安排好住处，也没有动迁费。这是对先人（鬼神）的大大不敬。这样下去的结果，必定会引起人和鬼神之间的矛盾冲突。我们人要想生存的安定和谐，不和鬼神搞好关系是不行的。坟墓是鬼神的安居之处，他们在先，我们在后。我们怎么可以强行把他们赶出他们居住了那么多年的地方呢？如果换了是我们自己，我们会有怎样的感受呢？我们不是不可以规划，但如果一定要征用的话，就要先把他们的宅子建好，恭恭敬敬地把他们迁到他们的新居。

美食和美女是一样的，过分贪恋都会损害自己的身体健康。

从污泥中生长出来的莲花才美丽，从风雪中成长起来的松柏才挺拔，从逆境中成长起来的人坚强。

武术搏击真正的秘诀是：要从心里不要有怕挨揍的念头，不怕吃亏，你心就不会慌张，心一定了，对手的动作你就会看的清清楚楚，这时候你就可以随心所欲，根本不需要想用什么招法，怎么得劲怎么揍他就是了。反之，你一害怕，心里一慌，就非失败挨揍不可。

心一净，五脏六腑自然安宁。这时候你的一切本能都开始恢复了。

现在大多数的病人都有一个最致命的问题,就是他们往往不从自己的生活行为上找出自己的病根,而是一味去寻找治疗他疾病的药物,把恢复自己健康的大事寄托在医生和药物上.他不知道如果他的病因不除,所有医生和药物对于他来说都不会有根本的作用.这些人最终把怨气都归结在医生和药物上,真是愚昧之极啊!

记住了,我们所得的一切疾病都是我们自己所犯的错误所致.不要把它归结到他人头上,不要把自己所犯的过失推到别人头上.自己的病归根结底要靠自己来治,医生和药物只起到很小的辅助作用而已.

所以,治病要靠我们自己.只有我们发自内心认识到我们的错误,建立正确的观念,我们才能真正得到健康的身体.

其实我们几乎每个人都知道养生之道，养生之道至简至易，但人却往往不能战胜自己的贪欲．等到得病了，又开始后悔当初．所以古人言：能战胜自己欲望的人才是真正的强者。

信不信由你，信念（观念）可以治病。一个人有了一个正确的观念（信念），就可以让你的身体一天天好起来。所以，我们平时没事的时候，多看看那些哲理性的书籍，接受一些正确的信念（观念），时间长了，你就会惊喜地发现，你不仅身体好了，而且悟性也慢慢打开了，智慧不知不觉地就生出来了。

从青蛙实验中带给我们的健康启示

有一个人人皆知的青蛙科学实验：

一只青蛙跳进了一锅沸水，马上跳了出来，因为它意识到了危险；同样是这只青蛙，把它放进一锅冷水中，慢慢地把这锅水加热到沸点，它只会一动不动地呆在水里，意识不到危险的存在，最后被慢慢煮熟了。

人的本能也是如此，当人类遇到突如其来的危机时，往往会立即启动自我保护系统来消除危机。比如当我们遇到流感，遇到外伤，突然遇到冷空气等等，我们的自我保护系统立即就会启动起来保护我们自己，于是我们就会生病了。但这种生病的现象并不可怕，因为实际上它是在修复我们的身体。但当我们面临像上面的青蛙实验那样，例如环境空气污染，例如不良的生活饮食习惯，例如长期的心理压力…它们就像慢慢升高的水温对青蛙的影响一样慢慢在侵蚀我们的身体。等到我们身体最终发现警觉的时候，这个时候我们可能已经无力自救了，因为到了这个时候我们已经像快死的青蛙一样身体基本都“熟”透了。所以也许到我们最后死亡的时候，我们还不知道是怎么死的。

人啊，赶快觉悟吧，我们千万不要像实验里的青蛙一样被不知不觉的不健康因素害死了。

正确解读人体检查指标

遇到过很多到医院进行体检的人士，本来他们的身体很健康，自我感觉也好，但由于检查指标告诉他们，他们这儿有问题了，那儿有问题了，需要补充点这个，补充点那个。于是开始按照医生知道进行吃药调整，结果身体非但没有感觉变好，反而增添了许多新的毛病。比如，今天就听说，一个八十多岁的老太太，本来健康状况很好，可她非要到医院来了一个全面健康检查，检查的结果医生告诉她没有什么大毛病，就是有点贫血，需要打血浆。结果血浆打上后3天就开始恶心呕吐发烧，这下子老太太开始后悔了，本来好好的，何苦做什么检查，打什么血浆，现在能不能活着出院都不可知了。

本来人体是一个非常聪明的机体，各项指标是会根据人的自己情况来调节的，如血压，血脂，血糖等等。只要你感觉健康，没有什么不舒服的感觉，就不要轻易相信医院医生的话去吃药调节。这个时候往往你不调节倒好，一旦调节后，可能反倒会立即感觉不舒服。这是因为你把指标降下来或升上去了，而机体的需要却满足不了了，这个时候身体不出毛病才怪呢。

现在的体检指标是把所有人当成了一个固定的，不变的个体来看待。这本来就是机械唯物主义的表现。我们知道大自然的所有植物，它们的性是不一样的（温热寒凉平各不相同），人体也

是由于父母遗传基因或环境等不同也是如此。比如有人偏瘦，有人偏胖；有人血压高点，有人血压低点。主要他自己感觉气血通畅，身体舒服，那他就是健康的。你非要用药物把一个健康的胖人变瘦，或是把一个健康的瘦人变胖，那样不出大事才怪呢。

记住了，血压，血脂，血糖高了，千万不要轻易用药。那样做的结果只会使你进入一个可怕的恶性循环当中。没听说哪个人血压，血脂，血糖高了后服用药物获得健康了的，反倒听说其他的后遗症不断出现。正确的做法是，一旦这些指标高了，你要检讨自己，是不是饮食，起居，心理压力等发生变化影响的，这个时候只要把这些因素调整过来，让你的这些检查指标自然下降，这样才是真正的治病。如果你不改变你的致病原因，而妄想用药物来恢复你的身体，那你就是个再也愚蠢不过的人了。